

САВА КАЛИМЕНОВЪ

Животът за всички



КНИГОИЗДАТЕЛСТВО „БРАТСТВО“ СЕВЛИЕВО

САВА КАЛИМЕНОВЪ

ЖИВОТЪ ЗА ВСИЧКИ



КНИГОИЗДАТЕЛСТВО "БРАТСТВО"

ЖИВОТЪ ЗА ВСИЧКИ

БЛАГАТА СЪЖ ДОСТЪПНИ

Много често ние, хората, сме лишени отъ благата на живота, не поради това, че липсватъ такива, или пъкъ защото сж недостъпни за насъ, но чисто и просто затова, защото ни мързи да отидемъ при тѣхъ — мързи ни да протѣгнемъ ръка, за да ги вземемъ.

Това е по-скоро духовенъ, отколкото физически мързелъ — не искаме да раздвижимъ ума си, съзнанието си, за да обхванемъ и разберемъ съществуването на тия блага тѣй близко до насъ и тѣхната пълна достъпность; не искаме да отворимъ очитѣ си, за да ги видимъ, както не искаме да раздвижимъ и тѣлото си, за да ги достигнемъ. Ние очакваме нѣщата наготово, очакваме тѣ сами да дойдатъ при насъ, не подозираме, нито искаме да чуемъ, че тѣ сж тѣй близки, тѣй прости, тѣй достъпни, както въздухътъ, който ни заобикаля, всрѣдъ който се движимъ и когото дишаме.

Да, именно като въздуха, защото тъкмо въ въздуха сж скрити най-ценнитѣ блага за нашия животъ, най-големитѣ богатства, безценнитѣ, истински реални и трайни съкровища, които сами по себе си сж животъ, радостъ и щастие, и чрезъ които може да се достигне всичко, което желаемъ.

Тъкмо въ въздуха, който ни заобикаля отъ всички страни и който никой не може да ни отнеме, е скритъ ключа за нашето щастие, за нашитѣ успѣхи, за реализирането на нашитѣ идеали въ живота.

Но какъ е възможно, ще запитатъ мнозина, ние се нуждаемъ отъ жилище и дрехи, отъ храна и отъ свобода, отъ уважение и почести, отъ служби и покровителство на силнитъ на този свѣтъ, ние се нуждаемъ преди всичко и надъ всичко отъ пари, защото съ паритъ можемъ всичко да си купимъ — всичко да постигнемъ, а вие сте взели да ни предлагате нѣкакъвъ въздухъ, който нито се яде, нито се пие, нито се превръща въ капиталъ. Гладнитъ се нуждаятъ отъ хлѣбъ, голитъ се нуждаятъ отъ облекло, робитъ се нуждаятъ отъ свобода и всички ние се нуждаемъ отъ пари, а не отъ въздухъ, какъвто имаме достатъчно.

Така ще отговорятъ милионитъ, и ще мислятъ, че иматъ право. Защото, наистина, въздухъ има много, него никой не е ограничилъ, но съ въздухъ само не може да се живѣе, а трѣбва сѣщо и хлѣбъ, трѣбватъ дрехи, жилище и всички други необходимости за живота, безъ които човѣкъ не само че не може да бѣде доволенъ и щастливъ, но изобщо не може и да живѣе.

Ще се постараемъ да докажемъ, че въздухътъ е по-важенъ отъ всички тѣзи гореизброени необходимости за живота, защото той е именно пѣтъ къмъ тѣхъ и къмъ още много други материални и нематериални ценности, безъ които живота е безмислено и тежко бreme, а не голѣма и радостна привилегия.

ЖИВОТЪТЪ Е СКРИТЪ ВЪ ВЪЗДУХА

Ние всички знаемъ, че безъ храна можемъ да живѣемъ день, два, петъ, десетъ, двадесетъ, четиридесетъ, а дори и повече, но безъ въздухъ ние не можемъ да живѣемъ дори и нѣколко минути.

Защо това е така? И не показва ли то, че въ въздуха наистина се крие есенцията, сжщината, най-

необходимият елементъ за нашия, както и за всѣки другъ животъ? Не показва ли този общепознатъ и неоспоримъ фактъ, че тъкмо въздуха е великата и тайнствена, безкрайно богата и неизчерпаема съкровищница на живота, отъ която ний можемъ да черпимъ безъ мѣрка, безъ ограничение, безъ да ни се държи каквато и да било смѣтка за количеството сила и животъ, които сме почерпали отъ тамъ?

Великъ, безграниченъ океанъ отъ сила и животъ, отъ любовъ и мъдростъ, отъ щастие и благоденствие, отъ свѣтлина и топлина, отъ непрестанни и все повече разширяващи се успѣхи, е скритъ въ въздуха. Великъ и неизчерпаемъ изворъ на всичко, което е необходимо, както за нашия физически, така сжщо и за нашия умственъ и духовенъ животъ е въздуха. Къмъ него трѣбва да се обърнемъ и въ него трѣбва да потърсимъ и намеримъ ключа на нашето щастие и на нашитѣ всестранни успѣхи.

Но какъ, по какъвъ начинъ може да стане това?

По какъвъ начинъ да влѣземъ въ тази съкровищница и какъ да намеримъ ключа къмъ съдържателитѣ се въ нея неоценими блага?

ДЪЛБОКОТО ДИШАНЕ

Вие можете да получите едно, а можете да получите сжщевременно и десетъ—това зависи отъ васъ и само отъ васъ. Но следъ като получите десетъ вмѣсто едно, колкото сте получавали досега обикновено, вие можете да се научите, вие можете да свикнете да получавате и по двадесетъ и по тридесетъ и по много повече, вмѣсто първоначалното едно. Това сжщо зависи отъ васъ и само отъ васъ. То не зависи отъ никакви други лица, отъ никакви външни условия, отъ никакви политически, социални и каквито и да било други промѣни, то

не зависи отъ нѣкакъвъ новъ строй, отъ нѣкакъвъ новъ редъ, отъ нѣкакви нови научни открития или отъ нѣкакви технически постижения. Не, това зависи отъ васъ и само отъ васъ — отъ нищо друго, отъ никого друго.

Тази първична сила, тази основна енергия, тази всестранна мощъ, която можете да трансформирате въ всичко и която е необходима за всичкитѣ ваши успѣшни прояви въ животъ, вие можете да я почерпите направо отъ въздуха чрезъ дълбокото дишане. — Ако досега вие сте получавали едно чрезъ обикновеното дишане, занапредъ вие можете да получавате десетъ чрезъ дълбокото дишане, можете, сжщо така, да получавате и двадесетъ, и тридесетъ, и повече.

Стѣпка следъ стѣпка, усилие следъ усилие, успѣхъ следъ успѣхъ, може би отначало твърде малки, като че ли незабележими, но постепенно все повече увеличаващи се, все по-значителни, все по-очевидни — вие **чрезъ дълбокото дишане можете да постигнете всичко.**

И като казваме всичко, — ние сме обмислили тази дума, преценили сме нейното значение и съдържание и не я казваме само за засилване силата на речта си. Като казваме всичко, ний подразбираме сжщевременно безкрайността на времето и пространството, необходими за постигане на това всичко, а не искаме да кажемъ, че то може да бжде постигнато моментално или съ кратковременни и незначителни усилия. Не, — нищо не може да бжде достигнато, безъ да се положатъ необходимитѣ, съответствуващи на неговата голѣмина и значение усилия. Важното въ случая, обаче, е това, че вие имате правия пътъ къмъ тия достижения, защото, вѣрно е сжщо така, че вие можете да правите колкото си щете усилия, но всички тѣ да се разбиятъ на-

праздно, когато не бждатъ въ хармония съ основнитъ закони, движещи вселената и живота, — когато не сж отправени въ правата насока. А единъ отъ най-важнитъ и основни закони на живота е закона за непосредственото черпене, за прѣкото възприемане на енергия отъ въздуха посрѣдствомъ правилното, дълбокото дишане.

Колкото и да бждемъ силни — може да владѣемъ царства и народи — може да бждемъ господари и на цѣлия свѣтъ — но ние не можемъ да се противопоставимъ на закона за великата правда въ живота. Ние, каквито и които и да сме, не можемъ да нарушимъ нито единъ Божественъ законъ, безъ да понесемъ, по-рано или по-късно, последиствията отъ това. Сжщо така ние не можемъ, пренебрегвайки законитъ за правилното дишане, да имаме тия резултати въ живота си, които можемъ да имаме, когато ги изпълняваме.

Но кои сж, тогава, тия неоценими блага, къмъ които ни води дълбокото и правилно дишане?

СЪВЪРШЕНО ЗДРАВЕ

Безъ правилно и дълбоко дишане не можемъ да бждемъ здрави, не можемъ да имаме истинско, съвършено здраве. Дишането е първата необходимостъ, първата и най-насъщна храна, първата и най-съществена предпоставка за нашето здраве, за нашето нормално физическо съществуване и развитие

Чрезъ дълбокото дишане, постепенно, ние можемъ да си възвърнемъ изгубеното здраве, можемъ да закрепимъ разклатеното такова и можемъ да станемъ много по-здрави и по-силни, отколкото сме били по-рано.

Всичко това не отрича необходимостта, съществеността и изобщо голѣмото значение на другитъ

елементи на здравето: здравата и чиста храна, здравитѣ и чисти мисли, здравитѣ и чисти чувства и постѣлки. Ни най-малко ние не искаме да умаловажимъ или да отхвърлимъ тѣхното значение. Ние тукъ искаме само да подчертаемъ, че дълбокото дишане е срѣдната, основата, необходимия сжщественъ елементъ за здрава, т. е. за правилна проява на нашитѣ мисли, чувства и постѣлки, а всичко това, именно, дава съвършения животъ, съвършенното здраве.

Мислитѣ, чувствата и постѣлките на човѣка сж до голѣма степенъ обусловени отъ неговото правилно дишане, сжщо така, както и неговото дишане е обусловено до голѣма степенъ отъ неговитѣ мисли, чувства и постѣлки. Това показва, че всички тия основни прояви на нашия животъ сж свързани помежду си, че всички тѣ представляватъ едно единство и затова се намиратъ въ едно непрекъснато взаимодействие, въ едно непрекъснато взаимно влияние.

Здравето е именно резултатътъ, функцията, равнодействащата на всички тѣзи сили въ тѣхното непрекъснато взаимодействие. То е следствие на правилното дишане, на правилното хранене, на правилното мислене, чувствуване и постѣпване.

Здравето не е само атрибутъ на тѣлото. То е сжщо така и въ еднаква степенъ такъвъ и на душата, и на сърдцето, и на ума. Само физическото здраве не е пълно здраве. То не е истинско, не е съвършенно здраве. Истинското здраве представлява хармония въ проявитѣ на мислитѣ, чувствата и постѣлките на човѣка, извършващи се въ пълно съгласие съ основнитѣ и вѣчни закони на живота: любовта, мъдростта и истината.

Здраве има само тамъ, гдето има любовъ, гдето има мъдростъ и гдето има истина. Безъ действието на тия основни принципи, безъ помощта на тия

Основни закони на космичния животъ, ние не можемъ да имаме здраве, а още по малко истинско, пълно, съвършено здраве.

Любовта носи здраве, мъдростта носи здраве и истината носи здраве. Любовта закрепва нашето сърдце, мъдростта закрепва нашия умъ, а истината закрепва нашата воля. По такъвъ начинъ, ние имаме хармонично развитие и хармонично взаимодействие на тритъ основни елементи на нашата, човѣшка природа — ума, сърдцето и волята, а всичко това ни носи здраве и правилно развитие и осъвършенствуване.

Любовъ, мъдростъ и истина — правилно действие и правилно развитие на ума, на сърдцето и на волята — това е пѣтя къмъ истинския животъ и ключа на съвършенното здраве.

А любовта, мъдростта и истината, т. е. сърдцето, ума и волята ни се подхранватъ, както бозайничетата отъ майка си, отъ правилното дишане, отъ усиленото поглѣщане на жизнения еликсиръ, нареченъ **прана** и съдържащъ се въ въздуха, отъ гдето ние най-лесно, най-бързо и най-непосрѣдствено можемъ да го възприемемъ.

Изобщо, нѣщата въ живота сж свързани, тѣ сж комплицирани — никога тѣ не могатъ да действуватъ напълно и безусловно самостоятелно, никога тѣ не могатъ да избѣгнатъ взаимодействието и влиянието на другитѣ сили и фактори.

Затова — дълбокото дишане е единъ основенъ елементъ, насѣщна храна, първа необходимостъ за правилното действие и правилното развитие на нашитѣ умъ, сърдце и воля и, поради това, сжщественъ факторъ за реализиране на нашитѣ идеали и изобщо за нашия успѣхъ въ живота.

Дълбокото, правилното дишане ни изпълня съ енергия, и ако употребимъ правилно тази енергия, ний ще имаме като резултатъ истинското благо за нашия животъ.

ДИШАНЕТО Е ХРАНА

Обикновено днесъ хората мислятъ, че човѣшкиятъ организъмъ използва като градивни и енергитични (горивни) материали за тѣлото си само това, което чрезъ устата е достигнало до човѣшкия стомахъ и тамъ е могло да бжде превърнато въ калорични или градивни единици. Изобщо, днесъ се мисли, че нашиятъ животъ влиза въ насъ чрезъ устата ни, посрѣдствомъ храната, която ние изяждаме и стомахътъ смила. Това е мѣрдаването мнение — „последната дума на науката“. Колкото и да е широко разпространено, това схващане, обаче, не отговаря на действителността: ние се хранимъ не само съ помощта на стомаха си, но също така и съ помощта на бѣлитѣ си дробове. Ние възприемаме елементитѣ на живота не само чрезъ храната и пиетието, които употребяваме, но също така и чрезъ въздуха, който дишаме.

Днесъ на всички е известно, че, както ний, хората, така също и всички живи същества по цѣлата земя и въ цѣлата наша слънчева система, живѣемъ и съществуваме чрезъ енергията, чрезъ живота, който получаваме отъ слънцето. Хлѣбътъ, водата, млѣкото, зеленчуцитѣ, плодоветѣ — всичко това е слънце, всичко това е кондензирана слънчева енергия, материализирани слънчеви лъчи, направени твърди и осезаеми. Животътъ, който ние черпимъ отъ храната, що употребяваме, е трансформирана слънчева енергия. Лишени отъ нея, ние веднага се превръщаме въ мъртви, безжизнени трупове. Безъ

нея, ние не можем нито да мислимъ, нито да чувствуваме, нито да се движимъ. Животътъ на слънцето е, който изпълва нашитъ мишици, който прави възможни нашитъ мисли, чувства и действия. Ние всички се хранимъ отъ него така, както малкото дете — бозайниче се храни отъ майка си. Обаче тази слънчева енергия, която ние възприемаме чрезъ хлѣба, плодетъ, зеленчуцитъ, млѣкото и т. н., не се съдържа само въ тѣхъ — тя прониква сѣщо така и въздуха, който ни заобикаля и който ний дишаме.

Вънъ отъ храната, която употребяваме, ний можемъ да извличаме слънчевата енергия и направо отъ въздуха.

ЩО Е ПРАНА

Прана — това е животътъ, който идва отъ слънцето. Това е основната сѣщина, основниятъ елементъ на слънчевата енергия, който храни цѣлата слънчева система, като изпълва съ животъ всички сѣщества, намиращи се въ нея. Праната е този елементъ на слънчевата енергия, който може да бѣде превърнатъ въвъ всѣки видъ сила: механическа, физиологическа, умствена и духовна. Кждето има прана, тамъ сѣществува животъ, тамъ животътъ може да се поддържа. Кждето нѣма прана, тамъ животътъ спира своя ходъ.

Праната прониква всичко. Тя е навредъ. Дори и неодушевенитъ предмети съдържатъ прана, макаръ и въ по-малко количество, отколкото живитъ организми. Праната е и въ водата, и въ въздуха, и въ земята, въ скалитъ, въ дърветата, както и въ всички други растения. Най-близо до човѣка, обаче, и най-достъпна за възприемане отъ него е тази прана, която се намира въ въздуха.

Отъ въздуха ний черпимъ праната най-непосрѣдствено, най-лесно, най-резултатно, направо, — и не е необходимъ процеса на храносмилането, за да бжде освободена тя, както това е при храненето.

Каквото и да се говори за праната, въ края на краищата тя все пакъ ще си остане една тайна за насъ. Тя е недостъпна за наблюдение, тя не може да бжде хваната, изследвана, разложена и проучена основно съ помощта на научнитѣ срѣдства и инструменти, съ които днесъ човѣкъ разполага.

Съществуването на праната, нейнитѣ свойства и нейното използуване сж ни познати единствено благодарение на ясновидцитѣ на миналото и настоящето — благодарение на ония велики умове и мощни души, чийто погледъ прониква отвъдъ границата на видимото и вижда нѣщата и истинитѣ безъ посрѣдството на обикновенитѣ човѣшки сътвива. Безъ да нарушаватъ които и да било природни закони, а тъкмо ползувайки се отъ силата на известни непознати на мнозинството природни закони, тия напреднали въ своята еволюция човѣшки същества, проникватъ въ скрития за обикновеното око свѣтъ и виждатъ нѣща, които сж недостъпни за тѣзи, които следватъ слѣпо пѣтищата на общеприетото.

По такъвъ начинъ се е дошло до познаването на свойствата и качествата на праната — отъ тамъ знаемъ и ний, обикновенитѣ смъртни, за нея и за нейната сила и благодатно въздействие върху човѣка и цѣлата природа.

Въпрѣки факта, обаче, че сжщината на праната ни е неизвестна, ние все пакъ знаемъ за нея достатъчно много — ние знаемъ това, което е днесъ най-важно за насъ — да използуваме нейната сила за нашето всестранно добруване и напредѣкъ.

КАКЪ ДА ДИШАМЕ

Преди всичко за да дишаме дълбоко, ние трѣбва да потърсимъ чистъ въздухъ, — да излѣземъ на отворено, настрана отъ прашнитѣ улици и пѣтища — въ градината, на полето, въ гората или планината.

Тогава трѣбва да се съсрѣдоточимъ така, че вниманието ни да е обърнато преди всичко къмъ дишането, като съзнаваме, че, заедно съ въздуха който вдишваме, ние приемаме еликсира на живота — праната, ние приемаме Божието благословение — живота на Бога.

Дишайте бавно, дълбоко, ритмично — ето ключа за използването на праната отъ въздуха. Дишайте като отхвърлите отъ себе си всички грижи, всѣкакви безпокойства, всѣкакви дребнави и суетни желаня и мисли. Дори и сериозни да сж въпроситѣ, които ви измжчватъ, дори и действителни да сж опасности, които ви заплашватъ и поради това грижитѣ и безпокойствата ви да сж напълно оправдани, все пакъ, вие сте длѣжни, заради вашето собствено добро и заради най-лесното и най-бързото разрешение на тревожащитѣ ви проблеми, да отстраните отъ съзнанието си, макаръ и временно, всички опасения и страхове, всички безпокойства, да потънете въ единъ несмущаванъ отъ нищо вътрешенъ миръ и да се опитате да почерпите отъ безграничния океанъ на любовта, мъдростта и истината, който ние обикновено наричаме Богъ, — да почерпите сила и свѣтлина, съ помощта на които ще можете да излѣзете отъ затрудненото си положение.

Това вий не можете да направите безъ дълбокото дишане, сжщо така, както не можете да го направите и безъ съсрѣдоточаване на мисълта си. Както едното, така и другото, сж еднакво необхо-

дими. Както едното така и другото едно безъ друго не могатъ. Тѣ сж равнозначни: дълбокото дишане означава съсрѣдоточена мисълъ, съсрѣдоточено внимание, и съсрѣдоточената мисълъ означава дълбоко дишане.

И така, абстрахирайте се отъ всичко околно, отъ всичко, което ви дразни, освободете се отъ всички болки, безпокойствия, страхове и неприятности, забравете, макаръ и за кратко време всичко това, като си въздействувате съзнателно съ усилията на волята си, за да може душата ви временно да стане бѣла книга, върху която всемирниятъ духъ на живота да пише своето слово. Станете отворенъ и празенъ сждъ, въ който да може да се излѣе и който може да приеме творческитѣ енергии, произтичащи отъ безграничния океанъ на космичния животъ.

Да дишаме дълбоко, това значи сжщевременно — да мислите дълбоко, то значи да влѣзете въ прямъ, непосредственъ контактъ съ тайнственитѣ дълбини на битието, въ които има лѣкъ за всѣка болка, подкрепа за всѣка слабостъ, възраждане за всѣки упадѣкъ. Да дишате дълбоко — това не е само единъ физически процесъ. То е, въ пълната смисълъ на думата, единъ всеобхватенъ процесъ — единъ процесъ, който обгръща едновременно всички възможни прояви на вашитѣ духъ, душа и тѣло, на вашитѣ умъ, сърдце и воля, на всичкитѣ ваши способности. Да дишате дълбоко — това значи да подложите жадни устни къмъ великия източникъ на живота и да черпите отъ него всичко, което е необходимо за вашето тѣло, за вашата душа и за вашия духъ.

Това е истинското дишане, за което ний говоримъ тукъ. Това е дишането, което е равносилно на ключъ на живота и срѣдство за постигане на всички идеали на вашата душа. Това е дишането,

за което казахме въ началото, че е по необходимо и отъ хлѣба, който ядемъ, защото то е пжть и срѣдство за всѣкакви, за всички, каквито и да били тѣ, материални и духовни постижения.

Това дишане е едновременно трудъ, — то е най-великата и важна работа на човѣка на земята, то е гимнастика, за душата и за тѣлото, то е сжщо така и молитва — то е най-възвишената, истинска, нелицемѣрна, вдѣхновена и чиста молитва, за която е способенъ човѣкъ.

Да дишашъ така — е равносилно да се молишъ. То е равносилно сжщо така да си заетъ съ най-великата творческа работа, която съществува на земята за човѣка. То е свещенъ творчески актъ, отъ който се ползувашъ не само ти, но и всичко, което те заобикаля, защото вибрациитѣ на този актъ се разпространяватъ едновременно по всички страни и въздействуватъ на всичко, което срѣщатъ и защото придобивкитѣ, които то носи за тебъ, не могатъ да не бждатъ едновременно придобивки и за всичкитѣ ти околни, а оттамъ и за цѣлото човѣчество.

ПРЕДВАРИТЕЛНИ СТЪПКИ

За да можете да пристѣпите правилно къмъ истинското дишане, необходимо е да имате предъ видъ нѣкои основни положения отъ науката за космичния животъ, както и да се поставите въ хармония съ могщитѣ сили, които протичатъ презъ него.

Животътъ е една единна сжщность, недѣлима и неунищима. Вѣчностъ и безграничностъ, пълнота и всеобхватностъ, всемогщество и цѣлостностъ — това сж основнитѣ атрибути на живота — на този животъ, който изпълва и прониква всичко и всички.

На този животъ, който сжщо така, прониква и изпълва и самитъ насъ.

Щомъ ние сме частици отъ този сжщия безграниченъ, безсмъртенъ, недѣлимъ и всемогъщъ животъ, естествено, ние съдържаме въ себе си, макаръ и въ зародишъ, макаръ и въ потенциално състояние, всичкитъ негови възможности, всичкитъ негови свойства и атрибути.

Ние всички носимъ въ себе си, скритъ дълбоко въ душитъ ни, ключа къмъ този великъ, безграниченъ и безсмъртенъ животъ, който никой, никога и съ никакви срѣдства не може да ни отнеме.

Ето въ що се състои величието на човѣка и на човѣшкия животъ, ето въ що се състои и тѣхния истински смисълъ: това, което прелствава отъ себе си цѣлокупниятъ, безграниченъ космиченъ животъ, е наше — то е нашето бждеще, то е нашето наследство, което никой не може да ни отнеме. Колкото и малки, слаби, дребнави, незначителни и дори порочни да сме, — никой не може да ни отнеме великото наше наследство: вѣчността е наша, безграничната вселена е наша. Животътъ на нашата индивидуалностъ, животътъ на нашата душа нѣма край и никжде въ безграничната вселена нѣма граници, нѣма препятствия, които да сж способни завинаги да спратъ нашия устремъ напредъ къмъ повече съвършенство, къмъ повече знания, къмъ Божествена красота, величие и сила.

Вселената е наша по право, по неоспоримо и неотемливо отъ никого и отъ нищо право — защото ние сме безсмъртни сжщества, защото ний, по своята сжщина, сме души, духове, за които смъртъта не сжествува, а не времененъ сборъ отъ физически клетки, и защото, най-после, ние сме истински деца, истински синове и дъщери на нашия небесенъ Баща и имаме дълъ въвъ всичко, което е Негово.

Кога ще поемемъ ний нашето наследство, това е въпросъ на време. Естествено, никой не ще повѣри на малолѣтни деца богатството, което бащите имъ сж оставили. Никой разуменъ баща не ще остави на разположение на невръстнитѣ си деца това, което не могатъ да оползотворятъ както трѣбва, т. е. преди да сж добили опитността и умѣнието, нуждни за да могатъ да се справятъ правилно съ него. Обаче, нашето си е наше — вѣчността е наша, безграничната вселена е наша — туй, което гори нощемъ въ безкрайнитѣ небесни простори и което само тогава можемъ да видимъ, да предусѣтимъ, да почувствуваме една безкрайно малка частица отъ неговото величие и красота — неизброимитѣ вселени, изпълващи безграничното пространство, срѣдища на съвършенъ животъ, на велика култура, несравними съ нищо земно, — всичко това е наше и никой не може да ни го отнеме, защото самъ Богъ, нашиятъ баща, ни го е завещалъ.

Принудени сме тукъ да направимъ едно малко отклонение, за да отговоримъ на възраженията, които естествено ще се появятъ отъ страна на тия, които сж свикнали да живѣятъ съ представитѣ за нѣкакво „вѣчно осжждане“, за вѣчни мъки на „грѣшницитѣ“, за нѣкакъвъ вѣченъ адъ, въ който ще се измъчватъ човѣшкитѣ души завинаги, т. е. безъ край, безъ никаква надежда за спасение или изкупление.

Тия детински басни, съ които и днесъ живѣятъ, въ които и днесъ вѣрватъ много милиони хора, и които съответствуватъ на единъ нисшъ стадий на човѣшкото развитие, нѣма защо и да се опровергаватъ, защото тѣ, по своето естество, представляватъ повече вѣра въ всемогществото на дявола, отколкото въ всемогществото на Бога и защото тѣ сж пълно отрицание на Неговитѣ истински атри-

бути — на неговата любов и доброта, на неговата сила и всемогъщество.

Въчниятъ адъ съществува само въ главитѣ на хората — въ несвършения човѣшки свѣтъ има много повече мѣсто за адъ, макаръ и не въченъ, отколкото въ дѣлата на Бога и въ това, което Той е приготвилъ за наследство на своитѣ синове и дъщери, когато тѣ станатъ пълновъзрастни. А тѣ не могатъ да не станатъ такива, защото сж безсмертни — животътъ имъ не свършва, нито въ този, нито въ онзи свѣтъ. Тѣхното растене, придобиването на знания, способности и свършенство отъ тѣхъ не спира съ края на единъ земенъ животъ.

Както казахме, тѣхна е безграничната вселена, но и земята тѣ не ще напуснатъ до тогава, докато не извлекатъ, докато не научатъ на нея всички уроци, които тя е способна да имъ даде, като едно велико Божествено училище: човѣшкиятъ пжтъ на земята не свършва съ единъ животъ. Ние имаме още много да учимъ, и затова още много пжти ще се връщаме на нея. Това е Божиятъ законъ, а какви сж човѣшкитѣ вѣрвания и разбираня по този въпросъ, не е толкова важно.

*

И така, ние сме частици отъ безграничния животъ, изпълващъ безкрайната вселена, тѣсно свързани съ нея и съ нейното вѣчно туптяще сърдце. Ние трѣбва да се осъзнаемъ, ние трѣбва да се почувствуваме като такива — ние трѣбва да се почувствуваме и осъзнаемъ като граждани на вселената, защото това е първото условие, необходимо за да могатъ да протекатъ презъ насъ въ пълната си сила струитѣ на великия космиченъ животъ. Ние трѣбва съзнателно да влѣземъ въ хармония съ този всепроникващъ животъ, за да можемъ да се изпълнимъ съ неговитѣ сили.

Да познаваме себе си — т. е. да се съзнаваме като недѣлими частици отъ вѣчния, безграниченъ и съвършенъ животъ на Бога и да влѣземъ въ пълна и съзнателна хармония съ Него, това сж първитѣ стѣпки къмъ този животъ, който ще ни изпълни съ физически и духовни сили, който ще ни води къмъ всестранни успѣхи, който ще ни даде живата вода, която, като приемъ, нѣма да ожаднѣемъ.

НЕОБХОДИМИ ПОЗНАНИЯ¹⁾

Какъ дишаме обикновено ний, хората? Задавали ли сте си този въпросъ? Колко въздухъ вкарваме въ гърдитѣ, въ дробоветѣ си и достатъченъ ли е този въздухъ, за да извърши напълно окисляването и пречиштането на кръвта, намираща се въ даденъ моментъ въ крайнитѣ разклонения на нашитѣ бѣли дробове? Какво е отношението между капацитета на нашитѣ дробове и това количество въздухъ, което ние поглѣщаме при нашето слабо и едва забележимо дишане? Наблюдавайте се малко и вие ще забележитѣ веднага това: ние обикновено вкарваме въ дробоветѣ си малко, съвсемъ малко въздухъ, когато, при съзнателно дишане, ние можемъ да вкараме въ дробоветѣ си много по-голѣмо количество. Направете нѣколко опити и вие ще почувствувате скоро разликата между резултатитѣ на едното и на другото дишане.

Спрете се спокійно, и бавно, съсрѣдоточено, едно следъ друго, направете нѣколко дълбоки вдишвания, като задържате въздуха въ гърдитѣ си по

¹⁾ По обширни подробности върху дишането читателтъ ще почерпи отъ книгата „Учителтъ за дишането“ отъ Боянъ Боевъ, издание на книгоиздателство „Братство“ — Севлиево.

възможност повече и издишвате също така бавно, ритмично, спокойно. Вие веднага ще почувствувате едно освежаване на ума и едно ободряване на цялото тяло. Това е ясният, видим и напълно реален резултат само на едни малки, откъслечни, незначителни усилия за правилно дишане. А какъв ще бъде резултатът на дълги, систематични, настойчиви усилия във това направление? — Естествено, резултатът ще бъде много по-голям, той ще бъде огромен.

Ето що казва Учителя за дишането:

„Съвременният хора дишат бързо и повърхностно. Във една минута те правят 20 вдишки и издишки. Значи, във една минута те вземат 20 въздушни обема. Това е извънредно много. Това е бързо и плитко дишане. Като се учи човек да диша правилно, той трябва да намалява постепенно вдишките, които прави във течение на една минута, докато дойде най-първо до 3 въздушни обема на минута, а после и до два. Това се постига постепенно, със течение на времето. Човек като достигне до задържане на въздуха даже до 30 секунди, той ще се справя с много от своите неразположения и болести“.

На друго място Учителя казва: „Ако човек във минута прави три вдишки, той е здрав. Колкото повече се увеличава бързината на дишането, толкова той по-не е здрав. За да бъде човек здрав, една вдишка, една задръжка и една издишка заедно трябва да заемат 20 секунди — всичко във 60 секунди три вдишки. Дишането на всички нетърпеливи хора е неправилно. Дишането на търпеливите хора е дълбоко, а не плитко“.

„Човек се нуждае от дишане, не само за да приеме въздух, но и за да храни своя етерен двойник. Въздухът съдържа особена енергия, на-

речена отъ индуситѣ „прана“. Други учени я наричатъ „животворно електричество“ и „животворенъ магнетизъмъ“. Вие отивате на планината не само за чистъ въздухъ, както мнозина мислятъ, но още и за праната, т. е. за животворното електричество и магнетизъмъ. Дробоветѣ приематъ праната отъ въздуха най-добре сутринта. Когато човѣкъ усвои праната чрезъ дробоветѣ си, тя веднага се разпространява по цѣлото тѣло и внася въ всички органи сила, животъ и здраве, обновя“.

ЩО Е КРЪВТА ?

Кръвта е животътъ на нашия животъ. тя е най-скъпата, многоценна течность, която изпълва този свещенъ съсѣдъ — нашето тѣло. Сжщината на кръвта и нейнитѣ свойства, нейната способностъ да бжде носителка на живота, това е все още една тайна, както е тайна и самиятъ животъ. Ние не ще търсимъ неизследимото, а ще се постараемъ да използваме познатото.

Качеството на нашата кръвь, т. е. нейната помалка или по-голяма чистота е, което опредѣля и качествата и силата на нашето здраве. Болеститѣ не сж нищо друго, освенъ разнообразни прояви, крайни резултати на нечистата кръвь. И обратно: Чистата кръвь не търпи никакви болести. Тя ги прогонва отъ тѣлото тѣй, както свѣтлината прогонва тъмнината, когато изгрѣе слънцето, тя убива тѣхнитѣ зародиши веднага, щомъ като се появятъ. Това показва, че истинската борба противъ болеститѣ е борбата за чиста кръвь. А едно отъ най-важнитѣ срѣдства за достигането на това е дълбокото дишане. Не искаме да кажемъ, че това е единственото срѣдство, защото правилното хранене, както и правилното мислене, сж сжщо така мощни

фактори, които опредѣлятъ качеството и чистотата на нашата кръвъ.

За да имаме чиста кръвъ, ние трѣбва да имаме чисти чувства, чисти мисли, чиста храна и правилно, т. е. дълбоко дишане на чистъ въздухъ. Всички тия елементи сж еднакво необходими. Липсата на който и да било отъ тѣхъ обуславя вече известни недостатъци на нашето здраве, паралелно съ известна нечистота на нашата кръвъ.

Чиста кръвъ — това е, къмъ което ние трѣбва да се стремимъ. Имаме ли чиста кръвъ, ние имаме всичко, т. е. имаме възможности за постижение на всичко. Нечиста ли е кръвта ни — нашитѣ пжтища сж затворени. Затова, преди всичко, ний трѣбва да се заемемъ да пречистимъ кръвта си.

Дишайте дълбоко — това е първото нѣщо. Хранете се разумно, като не претоварвате стомаха си, като сдѣлвате добре яденето и като приемате само чиста, безкръвна храна — това е второто нѣщо. Очистете мислитѣ и чувствата си — това е третото нѣщо.

Като спазвате тия три нѣща, вие ще имате чиста кръвъ, ще имате и съвършенно здраве. Въ колко време и какъ ще ги постигнете, това е индивидуална задача за всѣки единъ човѣкъ, която не може да бжде разрешена въ еднаква степенъ и съ еднаква бързина отъ всички. Задачата, обаче, трѣбва да бжде поставена, стремежътъ и усилията къмъ нейното реализиране трѣбва да бждатъ налице.

ТОВА, КОЕТО ВИНАГИ МОЖЕМЪ

Много нѣща, които бихме желали да правимъ, ние не можемъ да ги правимъ. Може да имаме всичкитѣ добри желанія за това, може да ги же-

лаемъ съ всичкитѣ сили на душата си, но да не можемъ да ги реализираме веднага. По силата на известни вродени въ нашата несъвършенна човѣшка природа качества, безразлично дали ще ги наречемъ наследствени или придобити подъ влиянието на срѣдната и условията, ние не можемъ да станемъ изведнажъ, по силата на нѣкакъвъ магически жестъ, такива, каквито не сме били досега.

Ние можемъ да станемъ каквото поискаме, но затова е нужно време. Въ живота, въ природата, царува закона за еволюцията, за постепенното напредване, стѣпка следъ стѣпка, усилие следъ усилие, день следъ день. Ние можемъ да се промѣнимъ, но не изведнажъ.

Ние може би не винаги можемъ да намѣримъ тази храна, която е най-необходима и най-ценна за нашето здраве. Ние може би не винаги можемъ да поддържаме мислитѣ и чувствата си въ необходимия порядъкъ. Но ние нѣмаме никакви прѣчки за дълбокото дишане. Още повече, като се има предъ видъ, че ние трѣбва да привикнемъ къмъ него сѣщо така постепенно, а не отведнажъ.

Това, което винаги можемъ, това, което никой не може да ни забрани, е дишането, правилното, дълбоко дишане. Всѣка минута, постоянно ние дишаме. И затова упражнения за дълбоко дишане можемъ да правимъ винаги, когато имаме на разположение чистъ въздухъ.

И все пакъ, както за всѣко нѣщо си има подходящо, най-удобно време, сѣщо така и за упражненията въ дълбоко дишане има такова време отъ деня, което е най-подходяще и въ което то може да стане съ най-голѣми резултати.

МОГЖЩЕСТВОТО, КОЕТО СЕ КРИЕ ВЪ РАННОТО УТРО.

Ранното утро е изворъ на мощни сили за човѣка. Ако нѣщо въ живота му клони къмъ залѣзъ, — ако той е отчаянъ, обезкураженъ, ако му липсва смѣлостъ и решителностъ, ако се страхува отъ бъдещето, изобщо, ако човѣкъ се нуждае отъ нѣкаква морална или материална подкрепа, то той ще намѣри най-добре тази подкрепа въ ранното утро.

Стани рано, и, съсрѣдоточенъ въ себе си, излѣзъ всрѣдъ природата. Опитай се да влѣзешъ въ хармонична връзка съ природата, съ безграничния животъ, който се разкрива предъ тебе, и тогава постави на разглеждане най-труднитѣ въпроси, които измжчватъ твоя умъ и твоята душа. Това, което другъ пжтъ е било непоносимо трудно и неразрешимо, сега е ясно, разбрано и разрешимо; това, което те спѣваше, сега лесно може да се отстрани. Това, което те измжчваше, сега може да се преодолѣе. Ти, който си затрудненъ, ще намѣришъ разрешение на затрудненията си въ ранното утро. Ти, който си боленъ, ще намѣришъ въ него своето здраве. Ти, който си въ безпжтица, то ще ти открие твоя правъ пжтъ.

Мощни сили сж въ действие презъ раннитѣ часове на утрото. Природата тогава разтваря своитѣ най-скрити съкровищници, пълни съ безценни богатства за човѣшкия животъ. Защо това е така и дали наистина е така, по-добре е да не разсжждавате. Ако нѣщо е недостжпно за васъ, защо да се занимавате съ него? Хиляди пжти по-добре ще бжде за васъ, ако се заловите да използвате това, което е достжпно за васъ.

И така, използвайте силата на утрото, безъ да се опитвате да чоплите това, което не се подава

на вашия умъ: не е важно, защо е така, важно е, че вие можете да вземете туй, което е нужно за живота ви, отъ ранното утро. Важното е да получите това, което природата ви дава, а защо ви се дава по този начинъ, не е толкова важно.

Не забравяйте никога силата на ранното утро. Ако сте здравъ, богатъ, и успѣвате въ всичко, ако лесно разрешавате труднитѣ задачи по пѣтя на живота си, ако въ живота ви нѣма непреодолими прѣчки и непроницаеми мъглявини — толкова по-добре: ранното утро още повече ще засили бистротата на вашия погледъ, силата на вашитѣ мишци и способността ви да се справяте лесно и бързо съ мжнотиитѣ. Но ако вие сте слабъ, физически, умствено или духовно, ако вие страдате въ живота, ако вие имате по пѣтя си спѣнки, за които вашитѣ сили изглеждатъ слаби, то толкова по-необходимо е, наложително нужно е да потърсите подкрепа въ ранното утро.

Самъ Богъ действува тогава. Не питайте какъ и защо. Приемете неговата помощъ, приемете неговата сила, приемете неговата благодатъ. Той е неизчерпаемъ океанъ — има за всички, има и за тебе. Едничкиятъ въпросъ е — какво и колко ти можешъ да носишъ: какво и колко ти можешъ да възприемешъ и асимилирашъ.

Не отритвайте Божественитѣ дарове.

ДЪЛБОКОТО ДИШАНЕ СУТРИНЪ

Най-подходящото време за упражнения въ дълбокото дишане е сутринъта. Тогава въздуха е чистъ, свежъ и преизпълненъ съ прана. Тогава човѣшкото тѣло, току що излѣзло отъ състоянието на продължителната неподвижностъ презъ време на съня, се нуждае най-много и е най-склонно къмъ вътреш-

ната гимнастика, къмъ обливащия цѣлото ни етерно тѣло магнетиченъ душъ на дълбокото дишане. Тогава ние имаме най-много шансове да използваме въ максималната достъпна намъ степенъ жизнената енергия, праната на въздуха.

Не е все едно да дишашъ денемъ, въ най-големия зной на горещия лѣтенъ день и — сутринъ, когато приятната свежестъ и леката прохлада на утрото като че ли сами те каратъ да отваряшъ по-широко гърдитѣ си за чистия въздухъ. Не е все едно, да се опитвашъ да дишашъ дълбоко и спокойно, тогава, когато си погълнатъ отъ грижитѣ на деня и — сутринъ, когато още не си влѣзълъ непосредствено въ водовъртежа на дневнитѣ събития и задължения. Не е все едно, да дишашъ праха и нечистия, застоялъ въздухъ на града, работилницата или канцеларията и — този на откритото поле при една сутринна разходка вѣнъ отъ града или на открито въ градината.

Всѣки, който иска да се ползува отъ дълбокото дишане, трѣбва да си създаде единъ навикъ: всѣка сутринъ, следъ ставане, да прави поне по нѣколко дълбоки дишания, при пълно спокойствие и съсредоточение на мисълта. Особено презъ пролѣтѣта и лѣтото това трѣбва да става день следъ день, постоянно, безъ да се пропуска никога, така, че да може да ни стане една неизбѣжна потребностъ: то ще се превърне въ навикъ и ще почнемъ да го практикуваме безъ всѣкакви усилия, безъ да мислимъ за него.

Освенъ сутринъ, хубаво е да свикнемъ да правимъ дълбоки дишания сѣщо така и на обѣдъ, преди ядене, а сѣщо така и вечеръ, преди лѣгане. Ако пѣкъ презъ време на работа сме лишени отъ чистъ въздухъ, ние трѣбва да използваме всѣко излизане на открито, особено вѣнъ отъ града, за

да дишаме дълбоко. Като настояваме въ това направление, постепенно дълбокото дишане ще ни стане навикъ, който ще се проявява, ако не постоянно, то поне периодически.

СУТРИННИ РАЗХОДКИ

Разходкитѣ сж винаги хубави и полезни, разбира се, при съблюдаване на известни условия, но най-хубави, най-приятни и най-полезни сж сутриннитѣ разходки.

Идва една нова култура на свѣта — идватъ нови хора съ ново съзнание. И единъ отъ главнитѣ отличителни белѣзи на тази култура ще бѣде това, че центърътъ на човѣшката дейность ще се прехвърли къмъ сутринята. Вмѣсто да бждатъ повече дейни презъ вечерята и дори презъ нощята, както е сега въ нѣкои срѣди на обществото, хората на новата култура ще бждатъ повече дейни презъ сутринята. Вечерниятъ и нощниятъ животъ, който се живѣе днесъ отъ мнозина, особено въ голѣмитѣ градове, ще се превърне въ утриненъ животъ. Нощта е дадена за сънъ и почивка на човѣка и ще се използва за това, а утрото и деня ще бждатъ използвани за всичкитѣ видове на човѣшката дейность, физическа, интелектуална и духовна.

Самото прехвърляне центъра на тежестъта на човѣшкия животъ къмъ утрото, ще стане паралелно съ промѣната на самото съдържание на този животъ. Единъ е нощниятъ животъ и съвсемъ другъ е живота на утрото. Това е ясно като бѣлъ день и не се нуждае отъ доказателства: то е очевидно. Лошитѣ мисли, чувства и постѣпки нѣматъ тия условия за проявяване, каквито иматъ презъ нощта. Утрото предразполага къмъ чистота и добро. То пречиства нашия душевенъ животъ, нашитѣ мисли

и чувства, сжщо тѣй, както утринниятъ въздухъ и утринната свежестъ пречистватъ и укрепяватъ тѣлото ни.

Затова хората на новата култура ще правятъ своитѣ разходки повече сутринъ, отколкото вечеръ, както е сега. Тия разходки ще бждатъ комбинирани съ гимнастика, пѣсни и дълбоко дишане. Всичко това ще влѣе въ човѣшкия животъ една нова и мощна струя на здраве и красота. Човѣкъ ще се пробуди отъ духовния си сънь, ушитѣ му ще се отворятъ за гласа на природата и очитѣ му ще видятъ красотата и мъдростта, които сж били скрити досега отъ него.

Природата, съ всичката своя утринна красота и свежестъ, слънцето и чистиятъ въздухъ на утрото, ни очакватъ. Тѣ ни предлагатъ изобиленъ животъ. Ние трѣбва да вземемъ това, което тѣ ни даватъ. А за това е нужно само за станемъ рано. Да си лѣгнемъ рано, за да можемъ да имаме достатъчно време да си отпочинемъ и да станемъ рано. Тукъ ние се възвръщаме къмъ народната мъдростъ: „Рано лѣгай, рано ставай“. Тази максима е ключъ за дълъгъ животъ и за успѣхъ въ живота.

СУТРИННИ ГИМНАСТИКИ

Най-подходящото време за гимнастика е сжщо така сутринъ. Престоялото въ неподвижно положение презъ нощта тѣло самѣ изисква тѣзи гимнастики — то иска повече и по-разнообразни движения, въ които да взематъ участие всички мускули на тѣлото. Нищо по-хубаво и по-полезно отъ гимнастикитѣ навънъ, на полето, на откритъ въздухъ. Тамъ тѣ даватъ своята максимална полза, защото сж придружени съ дълбоки дишания на

чистъ въздухъ и съ опресняващото действие на угринната свежестъ.

Затова, когато ученицитъ на Всемирното братство излизатъ да правятъ сутринъ всрѣдъ природата своитъ разходки и гимнастики, това съвсемъ не е идолопоклонство, както твърдятъ нѣкои, а разумно използване законитъ на природата. Гимнастикитъ, които тѣ правятъ, плавни и ритмични, сж така нагласени, че да турятъ въ действие почти всички мускули на човѣшкото тѣло и сжщевременно да турятъ въ хармония магнетичнитъ течения на човѣшкото тѣло, което е отъ сжщественно значение за нормалното му функциониране.

Върхътъ, обаче, на зараждащиятъ се новъ животъ на утрото, най-високото постижение едновременно на духовната и тѣлесна култура на Новото, най-мощниятъ източникъ на хармония и красота за човѣшкото тѣло и за човѣшката душа, това е Паневритмията.

ПАНЕВРИТМИЯ

Човѣчеството, отъ най-древнитъ времена и до днесъ, е имало и има много голѣми постижения въ различни области на науката, изкуството и приложението имъ въ живота. Ний притежаваме велики произведения на изкуството, датиращи още отъ незапомнени дни. Вълшебни поеми, Божествена музика, удивителни постижения въ областта на художеството и на пластиката сж били достояние, ако не на цѣлото човѣчество, то поне на малцина избранници, на тия, които, преди всичко сж чувствували въ душата си жива и будна способността да разбиратъ и ценятъ великото и красивото и сж намирали, било поради благоприятни условия, било съ геройска борба и съ отчаяни усилия да си пробиятъ

свободенъ път къмъ своето призвание, възможността да живѣятъ въ срѣдата и атмосферата на този висшъ животъ.

Много е постигнало човѣчеството и въ областта на науката и техниката — всички ние се удивляваме на тия постижения, които носятъ все по-голъмо благо на човѣчеството, като същевременно ставатъ достояние на все по-голъми и по-голъми срѣди. Голѣми сж също така, и може би най-ценни, постиженията на човѣчеството и въ областта на чисто духовния, нравствено-религиозния животъ, макаръ тия постижения да сж били винаги, а и сега сж, притежание само на едно крайно ограничено малцинство хора, които по своята вътрешна чистота и по своята духовна сила стоятъ високо надъ болшинството.

Голѣмо, ценно, велико е всичко това. Безъ неговото съществуване човѣчеството би приличало на жалко стадо, което живѣе само грубо-физически животъ. То осмисля, издига, прави цененъ и достоенъ за живѣне този животъ. То го изпълва съ богато съдържание.

Ние мислимъ, обаче, че, до сега, нѣма по-велико постижение за човѣчеството, нѣма по-свещенъ, божественъ даръ за него отъ това, което наричаме съ една дума Паневритмия, макаръ въ него да сж вложени много нѣща, макаръ въ него да сж вложени всичкитѣ елементи на божественото изкуство, всичкитѣ елементи на възвишения божественъ животъ.

Що е Паневритмия?

Трудно е да опредѣлимъ това. Дори е невъзможно. Паневритмията не може да се опише дори и съ повече думи, съ пространно изложение: тя може само да се почувствува, тя може само да се изживѣе. И то не съ наблюдение, не съ гледане и

слушане, а само съ непосредствено участие въ нея, само съ пълно потопяване на душата и тѣлото ни въ мощния Божественъ потокъ отъ музика, поезия и пластика, който едновременно представлява тя.

Що е Паневритмия?

Това не може да се опише. Това не може да се разбере напълно отъ никого, който не е взелъ участие въ нея, който не се е превърналъ за известно време въ отдѣлна брѣмка отъ живата верига, презъ която протича на трепетни вълни Божествения животъ.

Споредъ най-сполучливото опредѣление, „Паневритмията е разумна обмѣна съ силитѣ на живата природа“. Да, тя е най-свършенното и всестранно черпане изъ безграничния резервуаръ на Божествения животъ. Тя е непосредствено скачване на нашата душа и тѣло съ великия източникъ на всѣка сила и красота, съ безграничния океанъ на свършения животъ.

И, колкото и малки, нищожни и дребнави да сме въ индивидуалния си животъ, ние, поне за известно време, за единъ или два часа, ставаме проводници на великото и възвишеното въ живота — чувствуваме го какъ изпълва жилитѣ ни, сърдцето ни и душата ни, чувствуваме го какъ изпълва и прелива изъ цѣлото ни физическо и духовно същество, чувствуваме какъ нашето досегашно дребнаво азъ се стопява и като че ли потъва въ нѣкаква бездна, и, вмѣсто него, на повърхността на живота изплува и обзема цѣлото ни съзнание нѣкакво много по-голъмо, много по-велико, много по-свършено „азъ“, което се разлива въ безкрайността на живота.

Преди малко бѣхме едно, а сега сме нѣщо съвсемъ друго. Преди малко се губѣхме въ живота, толкова малки бѣхме, а сега цѣлиятъ животъ е въ

насъ. Преди малко бѣхме бедни и потиснати отъ лишения, отъ физическа и духовна ограниченостъ, а сега сме безкрайно богати, сега цѣлятъ свѣтъ ни принадлежи.

Какво е станало?

Много просто: електрическата лампа си е все сжщата, нейната материя и нейната конструкция не сж промѣнени ни най-малко, но преди малко тя бѣше тъмна, бездейна и като че ли мъртва, а сега се е превърнала въ едно ослѣпително блѣстяще тѣло, което излъчва по всички посоки потоци свѣтлина.

Какво е станало?

Обърнатъ е само единъ ключъ и малката електрическа лампичка е съединена съ огромната инсталация, която произвежда и презъ която протича мощниятъ електрически токъ.

Нима човѣшкото тѣло не е най-свършенната инсталация, която ние познаваме? И ако мъртвата и несъзнателна лампичка цѣла свѣтва при първото ѝ съприкосновение съ проводника на електрическия токъ, то нима живото човѣшко тѣло, нима съзнаващата човѣшка душа не е въ състояние да се възпламени цѣла и да излъчва по всички посоки духовна свѣтлина, при свързването и съ потока на Божествения животъ?

Паневритмията е ключъ, чието отваряне, чието действие ни свързва именно съ този безкраенъ и неизчерпаемъ токъ на Божествения животъ. Тя ни прави да се чувствуваме като свѣтящи електрически лампи, защото ни съединява съ потока на Божествения животъ. Чрезъ нея ние ставаме живи носители на мощнитѣ вълни на красотата и хармонията, които трептятъ въ нея.

Всичко, до тукъ казано за Паневритмията, е вѣрно, разбира се, при единичното условие, че ние ще вземемъ участие въ Паневритмията като напълно

отворени за струята на Божественото съдове, безъ да се затваряме за нейното действие чрезъ каквито и да било мисли на съмнение, критика, или пъкъ чрезъ бронята на нечиститѣ мисли и чувства. Колко по-здраво се свърже съ протичащия токъ на Божествения животъ и колкото по-голямъ потенциалъ има, толкова на по-голяма свѣтлина ще стане проводникъ отдѣлното лице.

Упражненията на паневритмията могатъ да бъдатъ видени преди всичко въ София, където тѣ се правятъ сутринъ презъ пролѣтѣта и лѣтото на „Изгрѣва“ — квартала надъ Борисовата градина, по Дървенишкото шосе. Има вече и нѣкои други градове, въ които се правятъ спити да се уреди тѣхното редовно изпълнение.

Нищо друго не може да действа така мощно и така всестранно-възпитателно, както върху възрастнитѣ, така и върху младитѣ, както паневритмията. Тя е най-мощниятъ и най-свършениятъ методъ за превъзпитаване и облагородяване, за физическо, интелектуално и духовно укрепване и възраждане, както на подрастващитѣ поколения, така и на възрастнитѣ. Затова изпълнението на паневритмията трѣбва да бъде въведено въвъ всички населени мѣста, въвъ всички градове и села на нашата земя, което ще послужи за примѣръ за възприемането ѝ отъ цѣлия културенъ свѣтъ.

Съ даването на паневритмията на другитѣ народи, България ще внесе въ съкровищницата на цѣлото човѣчество такива ценности, каквито още никой народъ не е внесълъ, защото, както казахме и въ началото, никаква музика, никакви изкуства, изобщо, не могатъ да се сравнятъ по своето възпитателно, облагородяващо и всестранно-полезно действие съ паневритмията.

Много често, ако не и винаги, великитѣ нѣща сж били посрѣщани при идването си въ свѣта съ едно удивително неразбиране отъ страна на хората. Често пѣти срѣщу тѣхъ, макаръ тѣ да сж били истинска Божия благодать за човѣчеството, се е водила жестока, безогледна борба — хората, съвременницитѣ, сж упорствували и не сж искали по никой начинъ да разбератъ и да приематъ доброто, което имъ се дава. Хули, клевети, подигравки, глупаво надменно пренебрежение и всѣ какви преследвания сж били дѣлъ на тия, които внасятъ новото въ живота. Поради това, ние не се очудваме, че и днесъ срещу паневритмията и срещу цѣлото възродително и обновително движение, съ което тя е свързана и отъ което произхожда, виждаме признацитѣ на едно такова неблагоприятно посрѣщане. И днесъ, както и много пѣти въ миналото, хората не могатъ да оценятъ на пръвъ погледъ това, което имъ носи животъ и щастие, което имъ носи Божието благословение. Хората върватъ само въ авторитети, и това, което не е узаконено отъ нѣкое тѣхно общепризнато свѣтило или отъ общественото мнение, тѣ сж винаги наклонни да отхвърлятъ.

Въпрѣки това, новото ще си пробие пѣтъ. Макаръ и следъ много трудности, макаръ и не веднага, то ще извоюва своето мѣсто въ свѣта, за благо на цѣлото човѣчество. Така и паневритмията ще се разпространи по цѣлата земя, паралелно съ великото Божествено учение, съ което тя е неразривно свързана, и съ това ще отбележи една истинска нова ера за човѣчеството. **България ще даде на свѣта това, което никой другъ народъ досега не е далъ.** Ако ние, българитѣ, се укажемъ неспособни да го разберемъ, възприемемъ и приложимъ, и ако му се противопоставяме, то съ това

ние бихме подражавали само на еврейския народъ по времето на Христа. Никой не ще спре новото да се разпростре по цѣлия свѣтъ, най-малко предубежденията на ограничени люде могат да осуетятъ за винаги неговия триумфъ.

Паневритмията ще бжде и пребжде по цѣлия свѣтъ и презъ всичкитѣ бждни вѣкове на човѣчеството, а заедно съ нея и Великото Божествено учение, което ни донесе нейниятъ Основатель¹⁾.

¹⁾ Върху паневритмията е писано досега въ списание „Житно зърно“ и въ в. „Братство“ но най-главнитѣ източници, отъ които може да бждатъ почерпани по-подробни сведения за нея, сж дветѣ печатни издания подъ сжщото заглавие „Паневритмия“. Въ първото издание сж описани подробно движенията на паневритмията, дадена е музиката за две цигулки и е обясненъ вътрешния смисълъ на всѣко едно отъ двадесетѣ и осемъ паневритмични упражнения. Това издание струва 90 лева. Второто издание съдържа музиката на паневритмията, нагодена за пѣние, а сжщо така и текста на пѣснитѣ, придружаващи всички упражнения. Въ него сж изложени сжщо основнитѣ принципи на паневритмията. Това издание струва 30 лева. И дветѣ могатъ да бждатъ доставени отъ: Боянъ Боевъ, кв. „Изгрѣвъ“, София.

ОТВОРЕНИТЪ ДВЕРИ

„Елате при мене всички обременени
и страдащи, и азъ ще ви успокоя“

Кжде можемъ да намѣримъ Бога? Кжде най-лесно и най-близко до всѣкидневния си животъ можемъ да го намѣримъ, за да приемъ изобилно отъ освежителнитѣ струи на неговия животъ? Где е този храмъ, храмъ истински, храмъ не принадлежащъ на никоя секта, храмъ неопетненъ, неоскверненъ и неразрушимъ, въ който Богъ наистина живѣе и царува и въ който можемъ да подслонимъ изморена отъ изпитанията на живота глава, да си отдѣхнемъ и отпочинемъ, да почерпимъ нови сили, да се възродимъ и обновимъ?

Природата е великиятъ, истински и вѣченъ храмъ на Бога, въ който ние винаги и сигурно можемъ да Го намѣримъ, стига да бждемъ достатъчно скромни и искрени въ стремежа си. . . Природата е нашата майка хранителка, природата е нашата истински велика учителка, природата е вѣчно неизчерпаемиятъ изворъ, отъ който ние можемъ да черпимъ непрестанно, безъ да се страхуваме, че нѣкога може да се изчерпи: този изворъ има за всички и за винаги.

О, бедни и жалки хора, вий, които умирате отъ гладъ и жажда само на една крачка отъ безкрайното изобилие, което природата ви поднася всѣки день, не ще ли отворите вий очи, не ще ли протѣгнете ржце къмъ неизмѣримитѣ блага, които ви заобикалятъ, които сж на ваше разположение, които ви се предлагатъ, и безъ които вашия досегашенъ животъ е заприличалъ на живота на окаянъ просякъ?

Вашата торба е праздна, само затуй, защото закъснявате да се явите на времето и на мѣстото, кждето се раздаватъ скжпитѣ за живста ви пода-

ръци. Затова, защото закъснявате да отидете тамъ, където природата съ пълни шепи раздава животъ, любовъ и щастие. Вий сте бедни, болни, и външно и вътрешно, защото не присъгате да вземете това, на което имате пълно право и което никой не може да ви стнеме.

Месецитъ априлъ, май и юний сж времето, презъ което всѣко човѣшко сжщество, отслабнало, изнурено, болно, съ отпадналъ духъ и тѣло, може да се обнови, да се съживи, да се излѣкува — може да почерпи мощни сили отъ природата, отъ чистия въздухъ, отъ слънцето, може да натрупа въ себе си, да се запаси съ енергия, която ще му бжде нужна да посрѣща голѣмитъ разходи на такава, които животътъ изисква.

Чуйте гласа на Великия Учителъ на Всемирното Братство: „Сутринъта, при изгрѣвъ, земята е най-много отрицателна, т. е. **приема най-много**. Този фактъ е огъ извънредно голѣма важность, за да се оцени значението на изгрѣва. Трѣбва да имаме предъ видъ следния законъ: ние сме частъ отъ земния организъмъ и затова, когато земния организъмъ приема, и човѣшкиятъ организъмъ приема, и обратно: когато земята дава, и човѣкъ дава, затова именно най-силно действащи сж първитъ слънчеви лъчи. Тогава и човѣшкиятъ организъмъ е най-възприемчивъ за слънчевитъ енергии. Сутринъта имаме всѣкога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обѣдъ. Тогава живиятъ организъмъ приема най-много и най-мощни положителни енергии (прана). Първитъ слънчеви лъчи (при изгрѣвъ) сж най-активни, тогава слънцето е въ апогея на своята дейность“

„Слънчевата енергия минава всѣки день презъ четири периода: отъ 12 часа срѣдношъ до 12 часа на пладне има приливъ на слънчевата енергия, а отъ 12 часа на пладне до 12 часа срѣдношъ—отливъ“.

„Приливътъ, който започва отъ 12 часа полунощъ, дожда до най-високата си точка при изгрѣва на слънцето. Този приливъ е най-силенъ и животворенъ. Той постепенно намалява до пладне, следъ това започва отливътъ, и най-силниятъ отливъ е при залѣзъ“.

„Аналогично нѣщо става и презъ течение на годината. Земята (въ сжщностъ дадено мѣсто), въ началото на пролѣтътъ е повече отрицателна и затова тогава най-много приема. Ето защо, отъ всички годишни времена, презъ пролѣтътъ слънчевитѣ лъчи действуватъ най-лѣчено, най-добритѣ месеци за обновяване сж отъ 22 мартъ, презъ цѣлия месецъ априлъ и май до 22 юний. На последната дата всѣко растене спира“.

„Пролѣтно и лѣтно време, отъ 22 мартъ всѣка година, препоржчително е да се лѣга и да се става рано, за да се посрѣща слънцето и да приеме човѣкъ своя дѣлъ отъ него, тѣй както пчелитѣ събиратъ нектаръ отъ цвѣтата. Всѣки трѣбва да прави опити редъ години, за да се убеди въ тази истина“.

Да използваме това, което Богъ, природата, животътъ ни даватъ. Да бждемъ разумни, за да не останемъ бедни, лишени отъ животъ, лишени отъ нуждната енергия. Да приемемъ своя дѣлъ, защото безъ него ние ще страдаме и ще бждемъ недоволни отъ живота.

Да ставаме рано и да посрѣщаме изгрѣва на слънцето всрѣдъ природата! Нищо друго не може да ни донесе по-голѣма полза, по-голѣма благодать, както за нашето тѣло, така и за нашата душа — за нашето умствено, духовно и физическо състояние. Нищо друго не може по такъвъ магически начинъ да ни обнови, да не прероди и ободри. Само, който го опита, ще може да разбере истински това. Тази

наука е наука на опита, а не наука на теорията . . Има мнозина глупци, които се надсмиватъ надъ тия, които сутринъ излизатъ да посрѣщатъ слънцето, да възприематъ неговитѣ енергии и да се обновятъ физически и духовно, но съ това тѣ показватъ само своето невѣжество. Опитайте нѣщата. Само при опита тѣ могатъ истински да се познаятъ.

Чуйте гласа на Бога. Чуйте гласа на природата. Чуйте словото на Учителя, който ви води къмъ тѣхъ—води ви въ свещенния, нержкотворенъ, истински и вѣченъ храмъ на Бога — живата природа, отъ която можете да почерпите всички блага.

Пийте отъ вѣчния изворъ на живота!

ДИШАНЕТО И БОЛЕСТИТЪ

„Който диша правилно, и кръвообръщението му е правилно. Той е здравъ. Отъ каквато болестъ и да страдате, търсете помощъ въ дълбокото дишане. То лѣкува ревматизмъ, гръдни и стомашни болести, главоболие, коремоболие и т. н. Нѣма болестъ, която да не се лѣкува чрезъ дишане“.

Учителя

Има много срѣдства противъ болеститѣ, но едно е най-силното и мощно срѣдство противъ тѣхъ: това е дълбокото дишане. Дълбокото дишане означава пречистване на кръвта, а чистата кръвъ означава здраве. Следователно, дълбокото дишане е универсално срѣдство противъ всички болести. Разбира се, това не значи, че ние можемъ да боравимъ съ това срѣдство както си искаме и да се надяваме за отлични резултати, или пъкъ да правимъ само микроскопични усилия, а да смѣтаме, че сме направили кой знае какво и да очакваме пълненъ успѣхъ. Не, пълненъ успѣхъ, голѣми резултати се достигатъ само съ цената на голѣми, неуморни усилия, тѣ се достигатъ само съ постоянство, съответно на сериозността на болестта, съ която искаме да се боримъ.

Нищо хубаво не може да се купи ефтино. На този свѣтъ всѣко нѣщо си струва паритѣ. А въ областта на духа всѣко нѣщо си струва усилията, нуждни за неговото достигане. Каквато и целъ да си поставимъ, ние трѣбва да направимъ съответното количество усилия, нуждни за нейното постигане. Ето защо, за да се освободимъ отъ една болестъ, която често пѣти може да бѣде дълбоко вкоренена въ нашия организъмъ, необходими сж много усилия, и преди всичко, необходимъ е правиленъ методъ.

Този методъ, що се отнася до лѣкуването чрезъ дишане, се характеризира преди всичко съ думата постепенностъ. Усилията за дълбокото дишане трѣбва да бждатъ постепенни, не пресилени. Трѣбва да се започне отъ малкото и постепенно да се върви къмъ по-голѣмото. Въ дишането не трѣбва да има пресилване, иначе, вмѣсто добри, ние можемъ да пожънемъ лоши резултати. Въ това отношение ние ще се отправимъ пакъ къмъ Учителя, който казва:

„Който не е упражненъ въ дълбокото дишане, нека задържа въздуха до две-три секунди, и всѣки день да увеличава задържането съ още една секунда. Като увеличава задържането на въздуха съ по една секунда, въ продължение на единъ месецъ човѣкъ ще задържа въздуха до 30 секунди. Ако може да задържа въздуха до 30 секунди, той ще се справи съ много отъ своитѣ неразположения и болести. Главоболие, гръдна болестъ, стомахъ, парализия — всичко това изчезва. Следователно, чуete ли, че нѣкой е боленъ, посъветвайте го да диша дълбоко“.

И още: „Искате ли да бждете здрави, дишайте дълбоко. Лѣкувайте се преди да сте се разболѣли. Лѣкарствата помагатъ на онзи който диша дълбоко. Ако човѣкъ не диша дълбоко, никакви лѣкарства не помагатъ“.

И така, нуждни сж постепенностъ и настойчивостъ въ усилията. Всѣки день ще правимъ упражнения съ дълбоко дишане, доколкото имаме на разположение чистъ въздухъ, като постепенно, день следъ день, ще увеличаваме времетраенето на вдишването, задържането на въздуха и издишването. Като се работи така, систематично, резултатитѣ не могатъ да не дойдатъ.

Ще завършимъ пакъ съ цитатъ отъ Учителя: „Правете опити сами да се лѣкувате чрезъ дишане. Ако ви боли глава, стомахъ или имате общо нераз-

положение, правете сутринъ, преди обѣдъ и преди вечеря, по 12 — 19 упражнения за дишане. Ако не сте упражнени въ дишането, правете по шестъ упражнения. Всѣко вдишване, задържане и изпущане на въздуха представя едно упражнение. Значи, шестъ вдишки, шестъ задържания и шестъ издишвания правятъ шестъ упражнения. Като правите тия упражнения, умътъ ви трѣбва да бѣде концентриранъ. Когато дишате, диафрагмата трѣбва да се вдига и спуща, да се свива и разширява. Диафрагмата представя граница между духовния и физическия свѣтъ. Една отъ причинитѣ на сърдцебиенето, задухата и нѣкои грѣдни болести, се дължи на измѣстването на диафрагмата отъ естественото ѣ положение. Ако диафрагмата се повдигне по-високо, отколкото трѣбва, дробоветѣ и сърдцето се притискатъ и не действуватъ правилно. Като поема човѣкъ дълбоко въздухъ, дробоветѣ се напълватъ съ въздухъ, натискатъ върху диафрагмата, и тя се връща на мѣстото си, заема опредѣленото си мѣсто, като граница между два свѣта — физически и духовенъ“.

ДИШАНЕТО И МОЛИТВАТА

„Нѣкой се помоли набързо и казва, че молитвата му била приета. Не, молитва, която не е придружена съ бавно, спокойно и ритмично дишане и мислене, не се приема. Като се молишъ, ще концентрирашъ мисълта си само къмъ даденъ предметъ и ще поемашъ въздухъ дълбоко и бавно“.

У ч и т е л я

Молитвата никога не може да бжде равнозначна на изговаряне на думи, каквито и да били тѣ. Безъ съответното съсърдоточение, безъ вливането на известно индивидуално съдържание въ стереотипнитѣ форми на молитвата, безъ поставянето въ действие на известно духовно усилие, молитвата не е молитва, а само декламация.

За да можемъ да се съсърдоточимъ, да вложимъ съдържание и духовно усилие въ молитвата, ние си служимъ съ дълбокото дишане. Това обикновенно става напълно естествено, почти несъзнателно, отъ само себе си: истинската молитва го изисква, като едно необходимо, неизбѣжно условие. Може би то не е толкова очебиенце, може би то е едва забележимо, но то е условие, безъ което не може, то е единъ вѣренъ, постояненъ, неизмѣненъ спътникъ на истинската молитва.

Както казахме и въ началото на тази книга, именно дълбокото дишане ни помага да съсърдоточимъ мисълта си, да се поставимъ въ хармония съ Вселената, да се свържемъ непосредствено съ космичния токъ на Божествения животъ. А тия условия сж характернитѣ признаци и на истинската молитва. Молитвата е свързване съ живота на Бога. Не можемъ ли да направимъ това свързване, ние нѣмаме и никаква молитва. Днесъ молитвата е станала за присмѣхъ на мнозина, които мислятъ, че

сж стъпили на здрава почва — че се опиратъ само на „реални“ нѣща, макаръ, въ сжщностъ, кръгътъ на реалноститѣ, които тѣ познаватъ, да е крайно ограниченъ. Днесъ молитвата е станала синонимъ на губене на време и на безрезултатно самозалъгване. Но това е защото истинската молитва не е позната на тия наши съвременници, които тѣй леко се отнасятъ къмъ този въпросъ.

Въ всѣки случай, както днесъ, така и винаги досега, въ историята на човѣчеството, въ живота на хората се срѣщатъ безброй най чудни, непостижими и „невъзможни“ за материалиста резултати на молитвата.

Невидимиятъ свѣтъ не е нито слѣпъ, нито глухъ, нито пъкъ е нѣкъде далечъ отъ насъ и потъналъ до такава степенъ въ своитѣ собствени работи, че да не може да чуе гласа ни, когато той е отправенъ съ пълна искреностъ и когато молбата ни не е въ противоречие съ Божията воля — съ предначертания ходъ на нѣщата.

За да избѣгнемъ последното, ние никога не трѣбва да се молимъ на категорична форма, като че ли даваме заповѣдь на Бога, на невидимия свѣтъ. Не, молитвата ни трѣбва да бжде наистина молитва, т. е. тя трѣбва да завършва така, че да оставя всичко въ Божиятъ рѣзе: не искания, не настойчиви желаня ние трѣбва да изказваме предъ Бога, а да му изразимъ най-искрено нашата пълна готовностъ да приемемъ неговата воля, каквато и да бжде тя, да я посрѣщнемъ съ радостъ и, ако е нужно, да понесемъ съ готовностъ всички страдания и изпитания, които сѣдбата ни е предназначила.

И, често пжти, самата тази готовностъ отнема отъ предъ насъ горчивата чаша, защото ний сме я приели вече въ съзнанието си. А, нерѣдки сж слу-

чаитъ, когато, колкото повече се дърпаме, колкото повече упорствуваме да приемемъ едно страдание или изпитание, съ толкова по-голѣма настойчивостъ ни се налага то.

Комбинирането на молитвата съ дълбокото дишане ни дава сила и дълбочина, които сж необходими за успѣха на молитвата.

ДИШАНЕТО И ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА ЖИВОТА

„Ако дишате добре, можете да останете и 120 години на земята. Ако не дишате добре, едва ще изкарате 30—40 години. Дългият животъ зависи отъ дълбокото и правилно дишане. Дишането пъкъ зависи отъ правилното мислене и чувствуване. Дишайте дълбоко и мислете, че Божието благословение иде върху човѣка чрезъ въздуха“.

Учителя

Дългиятъ животъ зависи отъ дълбокото и правилно дишане — ето правилото, което винаги трѣбва да имаме предъ видъ, ако искаме да имаме дълъгъ и здравъ животъ.

Обикновено, продължителността на нашия животъ, както и нашето физическо и душевно здраве сж предварително и до голѣма степенъ опредѣлени отъ цѣла редица фактори, които сж действували въ миналото и съ това сж опредѣлили вече веригитъ на известна причинностъ. Но ние никога не трѣбва да забравяме, че, освенъ факторитъ, които сж действували въ миналото, освенъ причинитъ, които сж вече положени отъ тѣхъ въ миналото, сжществуватъ и фактори, които действуватъ сега, въ настояще време, и че тия фактори днесъ поставятъ въ действие нови причини, които не могатъ да не упражнятъ известно, по-голѣмо или по-малко влияние върху нашето състояние, върху нашето здраве и върху продължителността на нашия животъ.

Наистина, има нѣща, които сж, така да се каже, абсолютно предопредѣлени, т. е. неизбѣжни. Но има много повече нѣща въ живота ни, които могатъ да станатъ или да не станатъ, въ зависимостъ отъ това, дали ние, съзнателно или несъзна-

телно, ще сложимъ въ действие нови фактори, които ще повлияятъ въ едно или въ друго направление на крайния резултатъ.

Така стои въпроса и съ човѣшкото здраве и съ продължителността на човѣшкия животъ. Наследствеността, (разбирайки подъ тази дума нѣщо много по-обширно, отколкото обикновено се разбира), изобщо, миналото на човѣка, опредѣля както цѣлия му настоящъ животъ, така сжщо и неговото здраве и възможноститѣ за продължителността на живота му. Но то не ги опредѣля напълно и окончателно. Почти винаги на човѣка е оставенъ известенъ изходъ, презъ който той, макаръ често съ голѣми усилия, може да излѣзе изъ труднитѣ условия, които действуватъ върху живота му. Човѣкъ винаги може да измѣни повече или по-малко отъ това, което сждбата му предоставя въ форма на възможности. Не бива да се забравя, разбира се, че той може, както да подобри, така сжщо и да влоши известни възможности, известни изгледи за своя животъ, въ зависимостъ отъ своето поведение.

Всичко това ще рече, че, обикновено, т. е. въ повечето случаи, човѣкъ наистина може да продължи, или пъкъ да съкрати живота си, той може да подобри или да влоши своето здраве, споредъ това, какъ постѣпва.

И едно отъ най-мощнитѣ срѣдства за продължение на живота ни е дишането. Да се научимъ да дишаме дълбоко, да привикнемъ къмъ упражненията за дълбоко дишане, като ги правимъ редовно и така ги превърнемъ въ навикъ, съ това ние вече сигурно удължаваме нашия животъ, правейки го сжщевременно по-здравъ, по-радостенъ, по-успѣшенъ.

Както и по-рано казахме, изисква се настойчивостъ. Съ малки, откъслечни усилия голѣми резултати не могатъ да се достигнатъ. Само постоян-

ството може да ни даде трайни и съществени резултати.

И нашето постоянство въ упражненията за дълбоко дишане не може да не бжде богато възнаградено. Отъ него ний ще получимъ много повече, както за нашето здраве, така и за нашия успѣхъ въ живота, отколкото чрезъ много други, досега употребявани срѣдства. Макаръ и за него да се изискватъ усилия и настойчивостъ, все пакъ, то е най-економичниятъ пътъ, най-економичниятъ начинъ за достигане на голѣми резултати.

Дишайте дълбоко, и ще бждете здравъ. Дишайте дълбоко, и ще продължите живота си. Дишайте дълбоко и ще извършите най-трудното нѣщо, най-великия подвигъ, възможенъ за човѣка на земята — ще въздействувате върху вашата съдба, ще я промѣните, въ кръга на възможното.

Дишайте дълбоко!

ДИШАНЕТО И КРАСОТАТА

„Правилното дишане прави лицето красиво. Ако човекът не диша правилно, кожата на лицето и на ръцете му преждевременно се набръчква. Набръчкването се дължи на разстройството на черния дробъ и на неправилно дишане. Щомъ започне да диша правилно, бръчките отъ лицето и отъ ръцете на човека постепенно изчезватъ“.

Учителя

Днесъ красотата е идеалъ за мнозина, които виждатъ въ нея преди всичко сръдство за постигане на известни цели, а не самозадоволяваща се ценностъ, която не се нуждае отъ одобрението или признанието на другитѣ. Въ сжщностъ, истинската красота не зависи отъ чуждото мнение. Тя не би била такава, ако се подчиняваше на различнитѣ и промѣнчиви вкусове и разбирания на хората.

Единъ основенъ характеренъ бѣлегъ за истинската красота, обаче, е нейната естественостъ. Изкуствено направената, подправената красота не е красота. Това е само една хитра измама, това е една маска, чието предназначение е да заблуди по-вѣрхностния наблюдателъ, неопитния ценителъ.

Хиляди пжтища, хиляди сръдства се употребяватъ днесъ за постигане на красотата и преди всичко красотата на женското лице. Вестниците всѣкидневно се пълнятъ съ крещящи, майсторски направени реклами, които разчитатъ на лековѣрието и на суетността на огромното болшинство отъ женитѣ и чията целъ, разбира се, е да смъкнатъ милиони за производителитѣ на разни мазила, съ които се рисуватъ и цапатъ съвременнитѣ жени, вѣрвайки, че съ това тѣ наистина ставатъ по-красиви.

Какво, въ сжщностъ придобиватъ женитѣ отъ всичкитѣ тия безбройни кремове, помади, пудри и т.

н. — всемогъщи срѣдства за разхубавяване, които по най-унизителенъ за женското достойнство начинъ се хвалятъ всѣкидневно дори и въ най-сериознитѣ вестници? Тѣ успѣватъ само донѣкжде да се маскиратъ. А това е временно и неможе дълго да се крие.

Ако жената търси истинска и естествена красота, тя ще трѣбва да намѣри другъ пътъ къмъ нея. Нейниятъ вътрешенъ животъ, мислитѣ и чувствата, които изпълватъ душата ѝ, сърдцето ѝ, ума ѝ, това сж главнитѣ, основнитѣ фактори, които опредѣлятъ истинската, неподправена красота на лицето ѝ. И трети единъ факторъ, който е неразривно свързанъ съ първитѣ два, е дишането.

Дълбокото дишане ще даде много повече и много по-трайна и по-действителна красота на всѣка жена и на всѣки човѣкъ изобщо, отколкото всичкитѣ мазилки вкупомъ, за които се даватъ милиони левове навсѣкжде по свѣта.

Дълбокото дишане ще ви даде истинска и здрава красота, а не повърхностна и временна. Дълбокото дишане ще ви даде едновременно и здраве и енергия да се справяте съ трудноститѣ въ живота, и всичкото това безъ пари, безъ да изразходвате нито стотинка отъ това, което ще бжде полезно да се употреби за други цели.

Безъ здраве нѣма красота. Като знаете това, дишайте дълбоко, правете редовно упражнения за дълбоко дишане и това ще бжде за васъ сигуренъ пътъ, както къмъ здраве, така и къмъ красота.

ЖИВОТЪ ЗА ВСИЧКИ

Животътъ е даденъ за всички ни. Животътъ изобилниятъ животъ не е скритъ отъ никого, не е отнетъ отъ никого. Дори ако сме го загубили, ние имаме право да го потърсимъ ние имаме и възможността да го намеримъ отново.

Животътъ е даденъ за всички ни. Никой не може да ни го отнеме. Никой не може да ни лиши отъ него, освенъ самитъ ний. Само липсата на достатъчно разумъ и достатъчно усилия отъ наша страна е истинската причина, за да останемъ настрана отъ мощния потокъ на успѣшния, пълния, разумния и изпълненъ съ хиляди неоченими богатства животъ.

Животътъ е откритъ за насъ — които и да сме ний, кждето и да се намираме. И при най-труднитъ и при най-ограниченитъ условия има изходъ за насъ. Вие можете да сте слабъ, но това не значи, че не може да станете силенъ. Вие можете да сте беденъ, но това не значи, че не можете да станете богатъ. На васъ може да липсватъ отлични, необикновени способности, но това не значи, че вие не можете да напреднете.

Има пътъ за това. Пътътъ къмъ успѣха за васъ винаги е отворенъ. Не се съмнявайте въ това. Не се колебайте ни най-малко. Васъ ви трѣбва преди всичко вѣра, васъ ви трѣбва преди всичко смѣлость, а заедно съ тѣхъ разбиране на нѣщата и тѣхното приложение — настойчиви, неуморни усилия къмъ нѣщо по-добро, къмъ нѣщо по-красиво, къмъ нѣщо по-велико въ живота ви.

Животътъ, великиятъ и красивъ животъ, Мо-т-критъ предъ васъ, най-великото престѣпление и най-голѣмата грѣшка, които вие правите спрѣмо

себе си, е да си внушавате, че сега ви липсват условия и че, при еди какви си условия може да стане това и това, но сега и при тия условия — не.

Да чакаме други условия, да чакаме нѣкакво особено благоприятно стечение на обстоятелствата или пъкъ да чакаме другъ общественъ строй, че тогава да заработимъ, това е една жестока илюзия, благодарение на която сме осждени да тѣпчемъ на едно мѣсто.

Ние трѣбва да правимъ всичко възможно при сегашнитѣ условия и сѣщевременно да подобряваме тия условия и да създаваме нови. **Това, което стои надъ условията, то е човѣшкиятъ духъ.** Нека той бжде сложенъ въ действие и условията ще отстъпятъ предъ неговата сила. А силата на духа може да ни донесе и здраве, и щастие, и всестранни успѣхи въ живота. Най-важното — силата на духа може да ни донесе самия животъ — оня изпълненъ съ дълбокъ смисълъ и съ мълчаливо величие животъ, който ние сме изгубили и затова се чувствуваме толкова бедни и лишени отъ сѣщественa опора въ живота.

Животътъ е за всички и, ако сме го изгубили, ние можемъ да си го вземемъ. Той е навредъ. Никой не може да го скрие, никой не може да ни го отнеме. Той ни чака — да вземемъ своя дѣлъ отъ него.

Да използваме богатата, които Богъ ни е далъ. Да не заравяме въ земята таланта, който той ни е оставилъ, за да се ползуваме отъ него и да спечелимъ съ негова помощъ още много. Това значи: ние имаме основния капиталъ, който ни е нуженъ, за да започнемъ и отъ насъ се иска само разумно да работимъ съ него и да не отлагаме никакъ и нѣкакви причини поставянето му въ обръщение. Безценни богатства ни заобикалятъ отъ всички

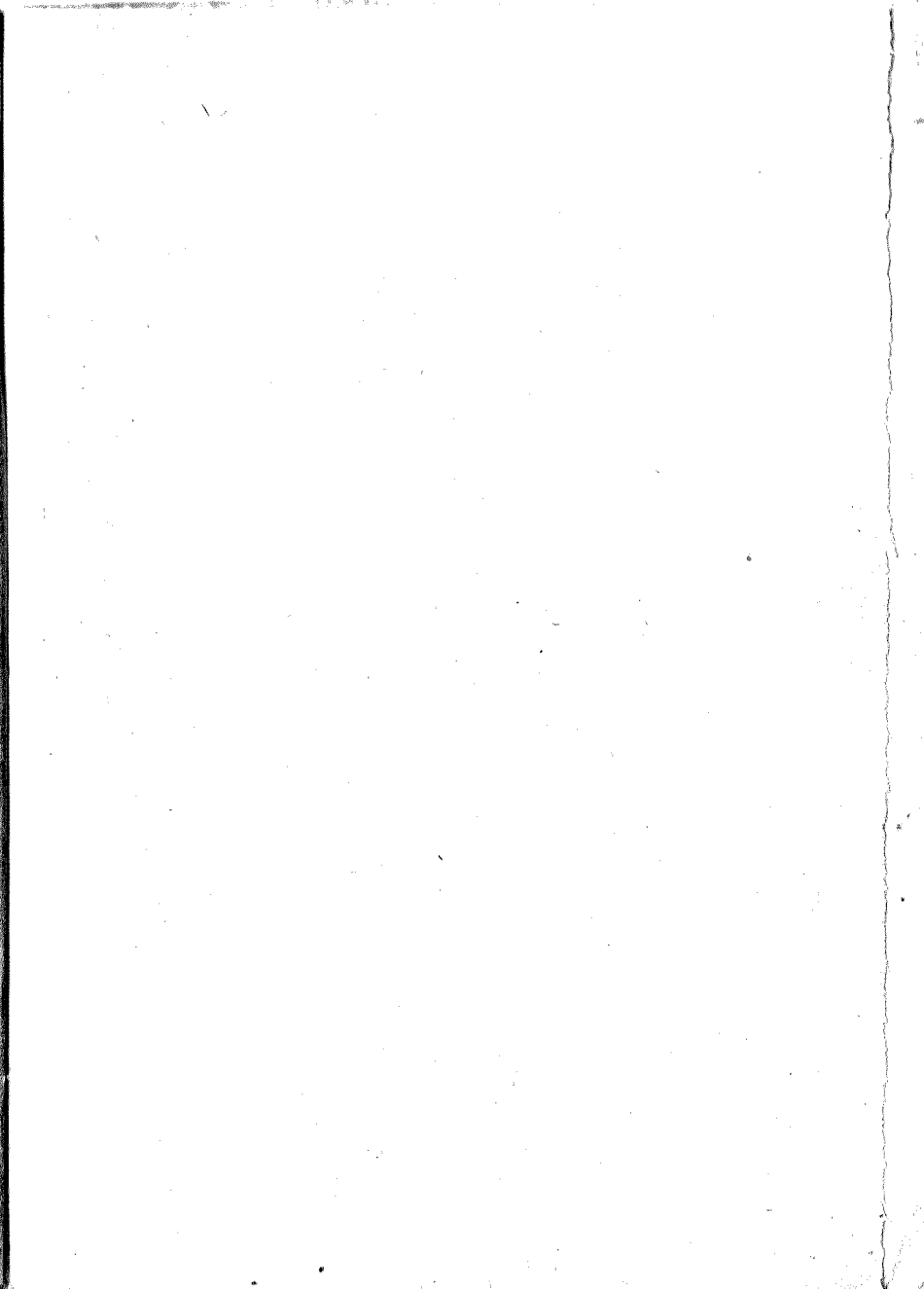
страни, богатства, съ които не може да се сравни всичкото земно злато, струпано на купъ. Въздухътъ, който дишаме, водата, която приемъ, слънчевата свѣтлина, храната, която употребяваме, красотата на природата, скритото величие на живота, великитѣ тайни, безчисленитѣ богатства, които той е запазилъ за насъ въ бъдеще — всичко това не може да бъде оценено, не може да бъде сравнено съ никакви земни богатства. Защото дори малкото храна, която употребявашъ, за да наситишъ глада си, струва повече, отколкото цѣлъ милиардъ левове въ злато, което не може да те нахрани. И малкото въздухъ, който е необходимъ, за да дишашъ, и безъ който не можешъ нито една минута, струва повече, отколкото цѣло царство.

А умътъ, сърдцето и волята, които сж ни дадени на разположение, тѣлото ни — този съвършенъ, идеаленъ инструментъ за проявление, къмъ който ний често се отнасяме толкова небръжно, най-сетне нашата безсмъртна душа, която крие въ себе си несмѣтни, безценни бисери — като вземемъ всичко това предъ видъ, ние не можемъ да не признаемъ, че сме притежатели на неизчерпаеми богатства.

Ние сме богати, и то много богати, липсва ни само съзнанието за нашето богатство и умѣнието да го туримъ въ действие и да се ползуваме отъ него.

Ний можемъ да претворимъ живота си. Можемъ да го направимъ красивъ, радостенъ, щастливъ, пълненъ съ духовно и материално изобилие.

Богъ ни е далъ всичкитѣ сили, всичкитѣ условия, всичкитѣ възможности за това. Отъ насъ се иска само да разберемъ това, да приемемъ великата истина на Божественото учение като ръководна нишка въ живота си и да приложимъ това знание и тѣзи сили за нашето собствено добро и за доброто на всички.



СЪДЪРЖАНИЕ:

Благата сж достъпни	3
Животът е скритъ въ въздуха	4
Дълбокото дишане	5
Съвършено здраве	7
Дишането е храна	10
Що е прана	11
Какъ да дишаме	13
Предварителни стъпки	15
Необходими познания	19
Що е кръвта?	21
Това, което винаги можемъ	22
Могъществото, което се крие въ ранното утро	24
Дълбокото дишане сутринъ	25
Сутринни разходки	27
Сутринни гимнастики	28
Паневритмия	29
Отворенитъ двери	36
Дишането и болеститъ	40
Дишането и молитвата	43
Дишането и продължителността на живота	46
Дишането и красотата	49
Животъ за всички	51

ИЗДАНИЯ НА „БРАТСТВО“

Прераждането, надеждата на човѣчеството, отъ Жрвинъ С. Купъръ	15
Живитѣ сили на слънцето, отъ Георги Радевъ	5
Пътътъ на звездата, отъ Георги Радевъ	25
Проблемата на храненето, отъ Дръ Мих. Стоицевъ	15
Безсмъртието на човѣка, проф. Олив. Лоджъ	20
Шестото сътиво на човѣка, проф. Ш. Рише	20
Отче нашъ, отъ Августъ Циешковски	20
Безсмъртна любовъ, романъ отъ Дукъ де Помаръ	30
Пътъ къмъ себепознание, Дръ Руд. Щайнеръ	10
Рила, когато проговори, отъ Орионъ	6
Основния законъ на здравето, Е. Т. Оуенъ	3
Орфей, отъ Андрей Андреевъ	10
Що е красота, отъ Ангелъ Томовъ	6
Животътъ на Исуса, Чарлзъ Дикенсъ	30
Учебникъ по есперанто, Дръ Зах. Захариевъ	20
Пъленъ есперантско-български речникъ Ат. Николовъ	80
Есперантско-български речникъ, Ат. Николовъ	25
Есперантско-български разговорникъ, Ат. Николовъ	8
Творческата сила на мисълта, Джеймсъ Алень	5
Почеркъ и личностъ, Д. М. Зуевъ-Инсаровъ	40
Генко Орлето, отъ Любомиръ Лулчевъ	10
Студентски балъ, разкази отъ Дано Андреевъ	10
Изпуснати хора, драма отъ Йорданъ Ковачевъ	20
Вѣчнитѣ истини отъ Стефанъ Тошевъ	50
Край Росица, стихове за деца отъ Нед. Тинчевъ	15
Една малка разходка, Теофана Савова	5
Бащина обичъ, приказки отъ Нев. Недѣлчева	2

ЦЕНА 8 ЛЕВА